

**Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Tekanan Darah
pada Hipertensi dalam Asuhan Keperawatan Keluarga
di Desa Cihanjuang Rahayu: Studi Kasus**

**M. Iqbal Sutisna^{*}, Elsa Sandari Ayudia Nirwanti, Syfa Rahma Nur Alifiyah,
Mochamad Gibran Adrian Kusumah, Amelia, Sri Winangsih**

Email: iqbalkomunitaskeluarga@gmail.com

Prodi S1 Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali, Indonesia
Jalan Cihanjuang No. 303 (KM. 6,3), Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat
No.Hp: +62 896-2578-0871

DOI:
[10.37402/abdimaship.vol7.iss1.501](https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol7.iss1.501)

History artikel:
Diterima
2026-01-08
Direvisi
2026-01-26
Diterbitkan
2026-02-02

Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah di atas normal dalam jangka waktu lama dipengaruhi oleh usia, stres psikologis, faktor genetik, pola hidup tidak sehat, dan gangguan tidur. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi salah satunya stroke. Ketidaktepatan terhadap terapi farmakologis menjadi hambatan pengendalian tekanan darah, sehingga diperlukan alternatif nonfarmakologis. Terapi Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi napas dalam yang dikombinasikan dengan keyakinan dan berpotensi menurunkan tekanan darah. Asuhan Keperawatan Keluarga ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi Relaksasi Benson dalam menurunkan tekanan darah pada Hipertensi. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan *evidence-based nursing practice*. Terapi diberikan satu kali sehari selama tiga hari dengan durasi 15–20 menit. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada klien dengan Hipertensi setelah penerapan terapi Relaksasi Benson. Direkomendasikan terapi Relaksasi Benson untuk diterapkan dalam Asuhan Keperawatan Keluarga dan dikembangkan pada tatanan komunitas agar cakupan Intervensi lebih luas serta mendukung pengendalian Hipertensi di masyarakat.

Kata kunci: asuhan keperawatan keluarga; hipertensi; terapi relaksasi benson; terapi non farmakologis.

M. Iqbal Sutisna*
Elsa Sandari Ayudia Nirwanti
Syfa Rahma Nur Alifiyah
Mochamad Gibran Adrian Kusumah
Amelia
Sri Winangsih

Abstract

Hypertension is a condition where blood pressure remains above normal for a long period, influenced by age, psychological stress, genetic factors, unhealthy lifestyle, and sleep disorders. Uncontrolled Hypertension can lead to complications, one of which is stroke. Non-adherence to pharmacological therapy becomes an obstacle to blood pressure control, thus non-pharmacological alternatives are needed. Benson Relaxation therapy is a deep breathing relaxation technique combined with belief and has the potential to lower blood pressure. This Family Nursing Care aims to determine the effectiveness of Benson Relaxation therapy in reducing blood pressure in hypertensive patients. The method used is a case study with an evidence-based nursing practice approach. The therapy is administered once a day for three days with a duration of 15–20 minutes. The results show a decrease in blood pressure in clients with Hypertension after the implementation of Benson relaxation therapy. Benson Relaxation therapy is recommended to be applied in family nursing care and developed in community settings to broaden the scope of Interventions and support Hypertension control in the community.

Keywords: family nursing care; hypertension; benson relaxation therapy; non-pharmacological therapy.

1. Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding arteri. Penyakit ini termasuk dalam kelompok penyakit tidak menular dan menjadi salah satu permasalahan utama di bidang kesehatan, di mana jantung harus bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh.⁽¹⁾ Hipertensi kerap disebut sebagai *silent killer* karena pada tahap awal sering tidak menimbulkan gejala yang jelas, namun kondisi ini berkontribusi terhadap sekitar 9,4 juta kematian setiap tahun di seluruh dunia.⁽²⁾

Hipertensi termasuk penyakit tidak menular dengan angka prevalensi yang tinggi di berbagai belahan dunia menurut WHO Hipertensi menempati urutan ketiga sebagai penyebab kematian global, dengan jumlah penderita mencapai sekitar 1,28 miliar orang di seluruh dunia. Kondisi ini berkontribusi terhadap proporsi kematian yang sangat besar secara global.⁽³⁾ Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa prevalensi Hipertensi dunia saat ini mencapai sekitar 22% dari total populasi. Secara regional, Afrika mencatat prevalensi tertinggi sebesar 27%, sedangkan Asia Tenggara berada pada peringkat ketiga dengan prevalensi sekitar 25%.⁽⁴⁾ Di kawasan Asia Tenggara, sekitar sepertiga populasi dewasa telah terdiagnosis Hipertensi, dengan angka kematian akibat kondisi ini melebihi satu juta jiwa setiap tahunnya. Hasil tinjauan sistematis juga menunjukkan bahwa prevalensi Hipertensi pada masyarakat perkotaan di Asia Tenggara mencapai 33,8%.⁽⁵⁾

Hipertensi masih merupakan salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia, meskipun pemerintah telah melaksanakan berbagai program untuk menurunkan angka kejadian penyakit tersebut.⁽⁶⁾ Angka prevalensi Hipertensi di Indonesia pada tahun 2020 tercatat sebesar 34,1%, menunjukkan peningkatan dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013 yang sebesar 25,8%. Sementara itu, berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi Hipertensi di Provinsi Jawa Barat mengalami kenaikan, dari 34,5% menjadi 39,6%.⁽⁷⁾ Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung Barat (2021), prevalensi Hipertensi tercatat sebanyak 423.891 orang, di mana 72.240 orang (17%) telah menjalani pemeriksaan sesuai dengan standar.⁽⁸⁾ Kondisi ini menunjukkan bahwa Hipertensi masih menjadi permasalahan serius di Bandung Barat termasuk wilayah kerja Puskesmas Parongpong.

Berbagai upaya penanganan Hipertensi telah diterapkan di Kota Bandung, salah satunya melalui pendekatan promotif dan preventif dalam bentuk pengabdian masyarakat. Salah satu program yang dijalankan adalah SIMPATI (Siap Mencegah Penyakit Hipertensi) Kegiatan ini melibatkan pelatihan dan workshop bagi kader untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan metode penyuluhan Hipertensi, serta pembuatan media edukasi seperti video, flip chart, dan nutrisi plate. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan pemahaman kader setelah Intervensi, dengan rata-rata skor *post-test* lebih tinggi dibanding *pre-test*. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kapasitas kader berpotensi mendukung upaya

pengecahan dan pengendalian Hipertensi masyarakat secara mandiri dan berkelanjutan.⁽⁹⁾

Pendekatan edukatif juga dilakukan melalui penyuluhan kesehatan Hipertensi pada lansia di wilayah Jayagiri, Kecamatan Lembang. Kegiatan ini menekankan pemahaman tentang faktor risiko, pencegahan, dan pengendalian Hipertensi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia terkait Hipertensi dan pentingnya perubahan gaya hidup sehat sebagai upaya pengendalian tekanan darah.⁽¹⁰⁾ Selain itu, upaya nonfarmakologis telah dilakukan pada lansia Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pataruman, Bandung Barat. Studi ini menunjukkan adanya hubungan bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah yang lebih terkontrol, sehingga aktivitas fisik direkomendasikan sebagai bagian dari manajemen Hipertensi di tingkat keluarga dan komunitas.⁽¹¹⁾

Secara patofisiologi, Hipertensi berkembang akibat adanya ketidakseimbangan antara curah jantung (*cardiac output*) dan resistensi perifer sistemik (*systemic vascular resistance*). Peningkatan resistensi perifer umumnya dipicu oleh vasokonstriksi yang berlangsung kronis serta penebalan dinding arteri atau *vascular remodeling* akibat paparan tekanan darah tinggi dalam jangka panjang. Kondisi tersebut dapat memicu berbagai komplikasi, antara lain hipertrofi ventrikel kiri, aterosklerosis, serta gangguan fungsi ginjal.⁽¹²⁾ Hipertensi berpotensi menurunkan kualitas hidup masyarakat serta meningkatkan angka kesakitan dan kematian (Kemenkes RI, 2023).

Penatalaksanaan Hipertensi umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis dengan pemberian obat antihipertensi. Meskipun terapi ini efektif dalam mengendalikan tekanan darah, penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping, antara lain pusing, mual, serta gangguan pada fungsi hati dan ginjal.⁽¹³⁾ Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis dapat dijadikan sebagai pilihan Intervensi yang aman, efektif, serta mudah diterapkan secara mandiri oleh pasien.

Salah satu bentuk Intervensi nonfarmakologis yang telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita Hipertensi adalah teknik Relaksasi Benson. Terapi ini memadukan latihan pernapasan dalam dengan pengulangan kata-kata positif atau spiritual, yang berperan dalam mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menekan aktivitas saraf simpatis, mengurangi ketegangan fisik dan psikologis, serta membantu menurunkan tekanan darah.⁽¹⁴⁾

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Margiyatia dan Anggrai Putri Setyajati (2023) pada dua lansia dengan Hipertensi menunjukkan bahwa pemberian terapi Relaksasi Benson selama 10–15 menit dengan frekuensi dua kali sehari mampu menurunkan tekanan darah. Pada subjek pertama, tekanan darah menurun dari 158/92 mmHg pada hari pertama menjadi 138/84 mmHg pada hari ketiga. Sementara itu, subjek kedua mengalami penurunan tekanan darah dari 158/86 mmHg menjadi 130/76 mmHg dalam periode yang sama.⁽¹⁵⁾

Temuan tersebut didukung oleh penelitian Sari, Manungkalit, dan Ningrum (2025) yang

melibatkan 22 responden lansia dengan Hipertensi. Intervensi Relaksasi Benson diberikan sebanyak tiga kali per minggu selama dua minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah setelah Intervensi mencapai 137,81 mmHg untuk sistolik dan 87,95 mmHg untuk diastolik, dengan penurunan tekanan darah yang bermakna dibandingkan sebelum Intervensi. Selain itu, penelitian Dovita, Sari, dan Sujiah (2025) terhadap 30 responden juga melaporkan hasil serupa, dengan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 133,03 mmHg (SD 7,029; rentang 120–145 mmHg) dan tekanan darah diastolik rata-rata 83,13 mmHg (SD 3,421; rentang 78–92 mmHg) setelah pemberian terapi Relaksasi Benson. Hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi Relaksasi Benson efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita Hipertensi.⁽¹⁶⁾ Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melaksanakan Asuhan Keperawatan Keluarga pada Ny. A melalui penerapan terapi Relaksasi Benson sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada Hipertensi di Kampung Tutugan RT 02 RW 06 Desa Cihanjuang Rahayu, Kecamatan Parongpong, Kabupaten Bandung Barat tahun 2025. Kegiatan ini bertujuan untuk menerapkan Intervensi keperawatan berbasis bukti (*evidence-based practice*) dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan individu dan keluarga di lingkungan masyarakat.

2. Metode

Metode Asuhan Keperawatan Keluarga dalam Asuhan Keperawatan Keluarga ini menggunakan pendekatan studi

kasus yang melibatkan satu responden dengan diagnosis Hipertensi, berusia 70 tahun, yang telah menderita Hipertensi sejak usia 61 tahun. Pelaksanaan Asuhan Keperawatan Keluarga dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Cihanjuang, tepatnya di Kampung Tutugan RT 02/RW 06, Desa Cihanjuang Rahayu, Kecamatan Parongpong, Kabupaten Bandung Barat. Proses pemilihan responden direkomendasikan oleh pihak Puskesmas Cihanjuang, kemudian melakukan pengajuan izin kepada Ketua RT setempat. Data terkait jumlah penderita Hipertensi di wilayah tersebut diperoleh melalui kader. Setelah responden terpilih, diberikan penjelasan mengenai tujuan dan tahapan pelaksanaan Asuhan Keperawatan Keluarga, serta dilakukan pemberian *informed consent*.

Pelaksanaan Asuhan Keperawatan Keluarga dilakukan di rumah responden, yaitu Ny. A, pada waktu pagi hari. Tahapan Asuhan Keperawatan meliputi pengkajian melalui wawancara dan pemeriksaan fisik, analisis data, serta perumusan diagnosis keperawatan yang mengacu pada Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI). Intervensi keperawatan diberikan berdasarkan pendekatan *evidence-based nursing practice*, yang selanjutnya diimplementasikan dalam bentuk terapi Relaksasi Benson dan diakhiri dengan evaluasi menggunakan format SOAP. Adapun rancangan Asuhan Keperawatan Keluarga.

Penerapan *evidence-based nursing practice* dilakukan melalui strategi pencarian literatur pada beberapa basis data ilmiah, antara lain *PubMed* dan *ScienceDirect* yang diakses melalui *Google*

Scholar, dengan ketersediaan artikel teks lengkap (*full text*). Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi “Hipertensi”, “Relaksasi Benson”, dan “tekanan darah tinggi”. Artikel-artikel yang relevan kemudian ditelaah untuk mengidentifikasi bukti ilmiah terkait efektivitas terapi Relaksasi Benson dalam menurunkan tekanan darah. Hasil kajian literatur tersebut selanjutnya diterapkan dalam Asuhan Keperawatan Keluarga setelah dilakukan pengkajian dan perumusan diagnosa keperawatan.

Instrumen pengukuran yang digunakan dalam pelaksanaan Asuhan Keperawatan Keluarga ini berupa lembar observasi klasifikasi derajat Hipertensi berdasarkan pedoman *JNC VII*.⁽¹⁷⁾ Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan *sfigmomanometer* dan *stetoskop*. Pelaksanaan terapi Relaksasi Benson mengacu pada Standar Operasional Prosedur (SOP) yang telah ditetapkan. Sebelum Intervensi diberikan, dilakukan pengukuran tekanan darah awal (*pra-intervensi*) dan hasilnya dicatat pada lembar pengkajian. Selanjutnya, responden diberikan terapi Relaksasi Benson selama $\pm 15-20$ menit dengan frekuensi satu kali sehari. Intervensi ini dilaksanakan secara berkelanjutan selama tiga hari berturut-turut, kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah kembali (*pasca-intervensi*) untuk menilai perubahan tekanan darah responden.

Prosedur pelaksanaan terapi Relaksasi Benson diawali dengan mengkaji kesiapan responden dalam menerima Intervensi. Selanjutnya, responden dianjurkan untuk menyiapkan kata atau kalimat yang diucapkan dalam hati dan memiliki makna khusus, seperti

istigfar “Astaghfirullahaladzim” pada tarikan napas pertama dan lafaz “Allahu Akbar” pada tarikan napas berikutnya, serta menciptakan suasana lingkungan yang tenang dan nyaman. Tahap berikutnya, responden dianjurkan untuk mengambil posisi duduk yang paling nyaman, kemudian diminta untuk memejamkan mata dan mengendurkan otot-otot tubuh secara bertahap, mulai dari ekstremitas bawah hingga otot wajah, guna mencapai kondisi relaksasi. Setelah tubuh berada dalam keadaan rileks, responden diinstruksikan untuk melakukan pernapasan secara perlahan dan teratur dengan menarik napas dalam melalui hidung, menahannya selama tiga detik, kemudian menghembuskannya melalui mulut sambil mengucapkan kata-kata yang telah dipilih sebelumnya dengan sikap pasrah. Selama proses berlangsung, responden diarahkan untuk mengalihkan pikiran negatif dan tetap memusatkan perhatian pada pernapasan serta pengulangan kata spiritual.⁽¹⁸⁾ Setelah sesi Relaksasi Benson selesai, responden dianjurkan untuk tetap memejamkan mata selama kurang lebih dua menit, kemudian membuka mata secara perlahan. Evaluasi tekanan darah dilakukan setiap 30 menit sebelum dan setelah pelaksanaan terapi. Selama interval waktu tersebut, dilakukan pemantauan untuk menilai respons responden terhadap pemberian terapi Relaksasi Benson.

3. Hasil dan Pembahasan

Pengkajian keperawatan dilaksanakan pada tanggal 15 Desember 2025 pukul 08.00 WIB di rumah responden, yaitu Ny. A, yang berlokasi di Kampung Tutugan RT 02/RW 06, Desa Cihanjuang Rahayu, Kecamatan Parongpong,

Kabupaten Bandung Barat. Responden berusia 70 tahun dan telah menderita Hipertensi sejak usia 61 tahun. Hasil pengkajian melalui wawancara dan pemeriksaan fisik menunjukkan bahwa Ny. A mengeluhkan pusing serta nyeri dada sebelah kiri yang menjalar ke leher dan pundak. Nyeri digambarkan seperti tertimpa beban berat, muncul saat beraktivitas, dan berangsur berkurang ketika beristirahat, dengan skala nyeri 6 dari 10. Upaya yang dilakukan Ny.A untuk mengurangi keluhan nyeri meliputi istirahat dan konsumsi obat amlodipin 0,5 mg satu kali sehari sesuai resep dokter, namun obat tidak dikonsumsi secara teratur. Ny.A juga masih sering mengonsumsi makanan tinggi lemak dan tinggi garam, seperti sayur bersantan dan ikan asin, yang berkontribusi terhadap peningkatan dan ketidakstabilan tekanan darah. Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan kondisi umum baik dengan tingkat kesadaran compos mentis (GCS: Eye 4, Verbal 5, Motorik 6). Tekanan darah tercatat 160/80 mmHg, nadi 98 kali per menit, frekuensi napas 20 kali per menit, suhu tubuh 37,6°C, dan saturasi oksigen 99%. Berat badan Ny.A 65 kg dengan tinggi badan 150 cm, sehingga diperoleh indeks massa tubuh (IMT) sebesar 28,9 kg/m² yang termasuk kategori *overweight*.

Berdasarkan data hasil pengkajian, ditegakkan diagnosis keperawatan D.0077 Nyeri Akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (inflamasi), ditandai dengan keluhan pusing, nyeri dada sebelah kiri yang menjalar ke leher dan pundak, nyeri seperti tertimpa beban berat, muncul saat aktivitas dan berkurang saat istirahat, dengan skala nyeri 6 dari 10.⁽¹⁹⁾ Rencana Keperawatan yang ditetapkan adalah Intervensi I.08238 Manajemen Nyeri dengan penerapan teknik nonfarmakologis, yaitu terapi Relaksasi Benson yang diperoleh dari *Evidence Based Nursing Practice*.⁽²⁰⁾ Tujuan yang diharapkan setelah Intervensi ini dilakukan yaitu L.08066 Tingkat nyeri menurun dengan kriteria hasil keluhan nyeri menurun, Frekuensi nadi membaik, pola nafas membaik dan tekanan darah membaik.⁽²¹⁾ Pelaksanaan implementasi keperawatan dilakukan sesuai dengan Intervensi yang telah direncanakan, yaitu pemberian terapi Relaksasi Benson. Implementasi ini dilaksanakan selama Tiga hari, mulai tanggal 15 hingga 17 Desember 2025, dan dilakukan setiap hari pada pukul 12.30 WIB hingga selesai. Adapun implementasi yang diberikan selama 3 hari berturut turut di jelaskan sebagai berikut:

Tabel 1 Implementasi Keperawatan

Hari	Intervensi	Respon klien	Hasil pemeriksaan	
			Sebelum	Sesudah
I	Edukasi serta latihan relaksasi Benson dengan pendampingan langsung.	Klien bersikap kooperatif, namun keluhan nyeri masih dirasakan cukup dominan	160/80mmHg	150/70mmHg
II	klien mulai melakukan latihan Relaksasi Benson secara mandiri dengan	Klien tampak lebih rileks dan keluhan nyeri mulai	150/75mmHg	145/80mmHg

	supervisi minimal	berkurang			
III	klien mampu melakukan Relaksasi Benson secara mandiri tanpa bantuan.	Kondisi klien semakin rileks dan keluhan nyeri semakin berkurang	klien	145/80mmHg	140/80mmHg

Tabel 1 menjelaskan bahwa Pelaksanaan Intervensi Keperawatan melalui terapi Relaksasi Benson dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi satu kali per hari dan menunjukkan perbaikan. Pada hari pertama, Intervensi yang diberikan meliputi edukasi mengenai komplikasi Hipertensi serta penjelasan tentang teknik Relaksasi Benson, yang dilanjutkan dengan demonstrasi dan latihan Relaksasi Benson dengan pendampingan. Pada hari kedua, klien mulai melakukan latihan Relaksasi Benson secara mandiri dengan supervisi minimal dan menunjukkan respon positif berupa penurunan intensitas nyeri.

Selanjutnya, pada hari ketiga klien mampu melaksanakan Relaksasi Benson secara mandiri tanpa kesulitan, dengan perkembangan klinis yang semakin baik. Skala nyeri mengalami penurunan dari 6 pada hari pertama menjadi 4 pada hari ketiga. Selain itu, tekanan darah juga menunjukkan penurunan dari 160/80 mmHg pada hari pertama menjadi 140/80 mmHg pada hari ketiga, dengan selisih penurunan sebesar 20 mmHg. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan terapi Relaksasi Benson efektif dalam membantu mengontrol nyeri serta menurunkan tekanan darah pada klien Hipertensi.

Tabel 2 Evaluasi Keperawatan

Hari	Subjektif (S)	Objektif (O)	Assesment (A)	Planning (P)
I	keluhan Pusing, nyeri dada sebelah kiri dan menjalar ke leher dan pundak, nyeri dada dirasakan seperti tertimpa beban berat, muncul saat beraktivitas dan berangsur menurun ketika istirahat. Nyeri dengan skala (6 dari 10).	Tampak meringis.	tekanan darah 150/70mmHg, Nadi 98x/menit, Respirasi 20x/menit, dan suhu 37.6C, SPO2 99%, BB 65 Kg / Tb 150 cm (IMT 28,9kg/m2 kategori Overweight). Skala nyeri 6 dari 10	Intervensi Relaksasi Benson dilanjutkan setiap 1 x dalam sehari dengan rutin.
II	Keluhan nyeri menurun, namun kadang kadang muncul, tapi tidak sesering hari pertama. Skala nyeri (5 dari 10)	Lebih rileks dan tenang	tekanan darah 145/80mmHg, Nadi 85x/menit, Respirasi 20x/menit, dan suhu 37.4C, SPO2 98%,	Intervensi Relaksasi Benson dilanjutkan setiap 1 x dalam sehari dengan rutin.
III	Masih sedikit nyeri dada, namun nyeri bersifat ringan. Skala nyeri 4 dari 10	Lebih tenang	tekanan darah 140/80mmHg, Nadi 80x/menit, Respirasi 20x/menit, dan suhu 36.5C, SPO2 95%,	Intervensi Relaksasi Benson tetap dilanjutkan sebagai upaya rehabilitatif untuk menstabilkan tekanan darah.

Data yang disajikan pada Tabel 2 menunjukkan hasil pemantauan selama tiga hari yang mengindikasikan bahwa terapi Relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tekanan darah serta tingkat nyeri pada klien. Pada hari pertama, tekanan darah klien masih tergolong tinggi, yaitu 160/80 mmHg, kemudian menurun menjadi 150/70 mmHg setelah Intervensi, dengan skala nyeri 6. Pada hari kedua, tekanan darah sebelum Intervensi tercatat 150/75 mmHg dan menurun menjadi 145/80 mmHg, disertai penurunan skala nyeri menjadi 5. Selanjutnya, pada hari ketiga, tekanan darah mengalami penurunan dari 145/80 mmHg menjadi 140/80 mmHg dengan skala nyeri 4 dari 10. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan terapi Relaksasi Benson secara rutin dan konsisten berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah dan pengendalian nyeri pada pasien Hipertensi.

Hasil Asuhan keperawatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Simahati (2025) berjudul Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kruengbarona Jaya. Penelitian tersebut melibatkan 15 responden dan menunjukkan adanya pengaruh signifikan terapi Relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah, dengan nilai p sebesar 0,001.⁽²²⁾ Temuan ini juga didukung oleh penelitian Hasliani (2024) mengenai penerapan teknik Relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi di RSUD Labuang Baji. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa pelaksanaan Relaksasi Benson

selama 15–20 menit dalam kurun waktu tiga hari mampu memberikan kontribusi positif dalam menurunkan tekanan darah pasien Hipertensi serta mendukung penatalaksanaan pengendalian tekanan darah secara optimal.⁽²³⁾ Penurunan tekanan darah, meskipun tidak selalu terjadi secara signifikan, memiliki arti klinis yang penting. Liyanovitasari et al. (2023) menyatakan bahwa penurunan tekanan darah sistolik sebesar 5–10 mmHg dapat menurunkan risiko terjadinya komplikasi kardiovaskular hingga 30%. Dalam penelitian ini, beberapa responden menunjukkan penurunan tekanan darah yang melebihi kisaran tersebut, sehingga mengindikasikan bahwa terapi Relaksasi Benson berpotensi menjadi Intervensi pendukung yang efektif dalam menurunkan risiko Hipertensi jangka panjang.⁽²⁴⁾

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa terapi Relaksasi Benson merupakan Intervensi yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam praktik Asuhan Keperawatan Keluarga. Manfaat fisiologis berupa penurunan tekanan darah serta manfaat psikologis berupa peningkatan rasa tenang menjadikan terapi ini sebagai alternatif nonfarmakologis yang bernilai tinggi. Dengan penerapan yang konsisten, Relaksasi Benson berpotensi menjadi bagian integral dari pendekatan Keperawatan Holistik bagi klien dengan Hipertensi.

4. Kesimpulan

Hasil pelaksanaan Asuhan Keperawatan Keluarga menunjukkan bahwa penerapan teknik Relaksasi Benson tidak hanya berperan dalam menurunkan

tekanan darah, tetapi juga efektif dalam mengurangi tingkat nyeri pada klien dengan Hipertensi. Intervensi ini terbukti mampu menekan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan relaksasi baik secara fisik, maupun psikologis, serta membantu menstabilkan tekanan darah. Temuan ini mengindikasikan bahwa Relaksasi Benson dapat dimanfaatkan oleh perawat sebagai Intervensi nonfarmakologis yang sederhana, ekonomis, dan mudah diajarkan kepada pasien untuk dilakukan secara mandiri di rumah.

Meskipun demikian, keterbatasan dalam pelaksanaan Asuhan Keperawatan Keluarga ini adalah jumlah responden yang hanya melibatkan satu orang, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi masyarakat. Oleh karena itu, direkomendasikan pada pelaksanaan Asuhan Keperawatan Keluarga selanjutnya agar teknik Relaksasi Benson dapat dikembangkan dan dimasukkan ke dalam program edukasi manajemen Hipertensi, khususnya pada pelayanan komunitas dan *home care*, guna meningkatkan kemandirian pasien serta mengoptimalkan pengendalian tekanan darah secara berkelanjutan.

5. Daftar Pustaka

- [1] NUGRAHASARI CM, Sutjiati E, Mustofa A. POTENSI SELEDRI (*Apium graveolens* L) DAN STROBERI (*Fragaria* sp) SEBAGAI MINUMAN FUNGSIONAL APIGA TERHADAP TEKANAN DARAH. *J Pendidik Kesehat*. 2023;12(2):99–107.
- [2] Hasnawati S. Hipertensi. Penerbit KBM Indonesia; 2021.
- [3] WHO. Global Report on Hypertension: The Race against a silent killer. 2023.
- [4] Candrawati SAK, Sukraandini NK. Pengaruh Terapi Bekam Kering Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer: The Effect of Dry Cupping Therapy on Blood Pressure in Primary Hypertension Patients. *Bali Med J*. 2021;8(1):90–8.
- [5] Mohammed Nawi A, Mohammad Z, Jetly K, Abd Razak MA, Ramli NS, Wan Ibadullah WAH, et al. The prevalence and risk factors of hypertension among the urban population in Southeast Asian countries: a systematic review and meta-analysis. *Int J Hypertens*. 2021;2021(1):6657003.
- [6] Raudhoh S, Pramudiani D. Lansia asik, lansia aktif, lansia produktif. *Med Dedication J Pengabdian Kpd Masy FKIK UNJA*. 2021;4(1):126–30.
- [7] Dinas Kesehatan Jawa Barat. Data Kesehatan Provinsi Jawa Barat. 2020.
- [8] Dinas Kesehatan Kbb. Profil Kesehatan Kabupaten Bandung Barat. 2021.
- [9] Setiawan SMA, Wardhana Y, Pura IS, Meylani M, Karyana DAS, Allatif D, et al. “Simpati: Siap mencegah Penyakit Hipertensi” di Kelurahan Kebon Waru Kota Bandung (“Simpati: Siap mencegah Penyakit Hipertensi” in Kebon Waru Village, Bandung City).

- [10] Sianipar IMG, Ardayani T, Tresnadjaja R, Sinaga A, Sujana T, Hariningsih W. Health Education for the Prevention of Hypertension in Elderly RW 11 Jayagiri Village, Lembang District, West Bandung Regency. *J Ilm Pengabdian Masy Bid Kesehat.* 2024;2(2):69–73.
- [11] Syifa P, Haryanto MS. HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI RW 003 WILAYAH KERJA PUSKESMAS PATARUMAN KABUPATEN BANDUNG BARAT TAHUN 2025. *SINERGI J Ris Ilm.* 2025;2(3):1594–604.
- [12] Mancia G, Kreutz R, Brunström M, Burnier M, Grassi G, Januszewicz A, et al. 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension: Endorsed by the International Society of Hypertension (ISH) and the European Renal Association (ERA). *J Hypertens.* 2023;41(12):1874–2071.
- [13] Salipian W, Usviany V. Gambaran Efek Samping Obat Antihipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Salah Satu Rumah Sakit di Kabupaten Bandung Barat. *Heal Inf J Penelit.* 2023;e1163–e1163.
- [14] Pampilaya NMF, Erlin NF, Kep M, Setyowati T, Pesak E, Djafar I, et al. *Bunga Rampai Keperawatan Komplementer.* Media Pustaka Indo; 2023.
- [15] Margiyati M, Setyajati AP. Penerapan terapi relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di keluarga wilayah binaan Puskesmas Pegandan Semarang. *J Keperawatan Sisthana.* 2023;8(1):37–46.
- [16] Sari NN, Manungkalit M, Ningrum WAK. Efektivitas Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Benson Pada Lansia Dengan Hipertensi. *J Ners LENTERA.* 2025;13(1):69–77.
- [17] Wulandari A, Sari SA, Ludiana L. Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD jendral Ahmad Yani Kota Metro tahun 2022. *J Cendikia Muda.* 2023;3(2):163–71.
- [18] Pratiwi KA, Ayubbana S, Fitri NL. Penerapan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kota Metro. *J Cendikia Muda.* 2021;1(1).
- [19] Tim Pokja SDKI DPP PPNI. Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik. Jakarta Selatan. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia Tim Pokja. 2017.
- [20] Tim Pokja SIKI DPP PPNI. Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan. Jakarta Selatan. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia. 2017.

- [21] Tim Pokja SLKI DPP PPNI. Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan. Jakarta Selatan. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia. 2017.
- [22] Simahati AU. PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS KRUENGBARONA JAYA. *J Med Utama*. 2025;6(2 Januari):4191–200.
- [23] Hasliani H. Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di RSUD Labuang Baji Tahun 2024. *Innov J Soc Sci Res*. 2025;5(1):1220–9.
- [24] Liyanovitasari U, Wulansari S. Penerapan relaksasi Benson dalam mengatasi kecemasan lansia hipertensi. *JPIKes) J Pengabdian Ilmu Kesehat*. 2023;3(3).